



Keil, David

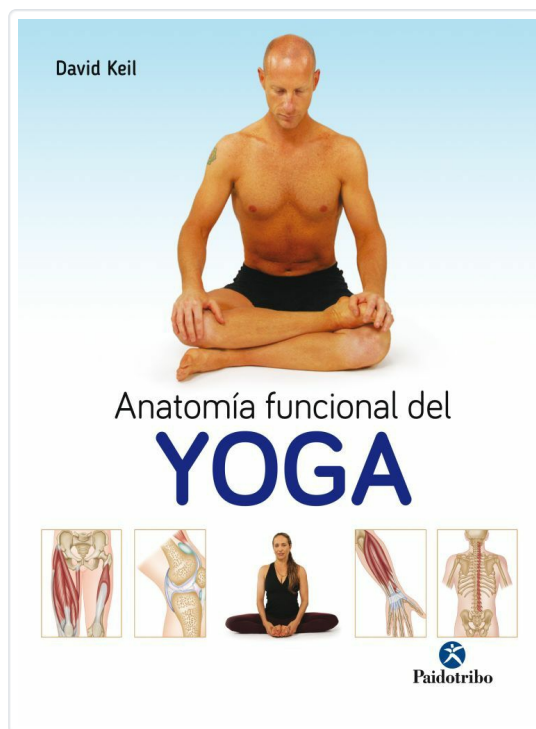
Anatomía funcional del yoga

La mayoría de los alumnos de yoga se preguntan en algún momento de su práctica: «¿Por qué no puedo hacer esta asana?», «¿qué me está limitando en esta postura?», «¿qué hago si me duele la rodilla?», «¿qué posturas debería evitar con esta enfermedad?», todas ellas cuestiones prácticas.

Anatomía funcional del yoga permite tanto al practicante como al profesor experimentado comprender mejor y poner en práctica la estructura y la función anatómicas del cuerpo dentro de la práctica del yoga. Basada en el concepto de la «integración», esta obra nos enseña cómo se sincronizan las supuestas «partes y piezas» del cuerpo para conseguir un movimiento integrado, y cómo se interrelacionan las diferentes posturas de yoga desde la perspectiva de la anatomía funcional.

Ampliamente acompañada de fotografías y figuras, la explicación de los conceptos te ayudará a alcanzar un nuevo nivel en tu práctica utilizando tu cuerpo como «laboratorio» y las herramientas que te ofrecen las asanas de yoga.

David Keil no sólo es una autoridad en anatomía, sino que también cuenta con los conocimientos y la experiencia en primera persona de un experto profesor y practicante de yoga. Gracias a sus conocimientos adquirirás una mayor comprensión de la ana...



Editorial	Paidotribo
Col·lecció	Yoga
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	384
Mida	210x275x mm.
Pes	1310
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499106786
PVP	43,00 €
PVP sense IVA	41,35 €

